

Kunst- und ausdrucksorientierte Traumatherapie

Vorschlag: Behandlungsplan

Die Therapie fußt auf den phänomenologischen Ansatz der Kunst- und Ausdruckstherapie und handelt ressourcen- und lösungsorientiert. Es wird in einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung gearbeitet, die die Patienten sowohl stabilisieren kann, als auch Wege öffnet zur Auseinandersetzung mit traumatisierenden Einzelereignissen.

Der Zugang zu Erinnerungen kann auf dem Weg des künstlerischen Ausdrucks kombiniert mit Gesprächen darüber möglich werden. Den Themen Bedrohung und Sicherheitswunsch wird große Aufmerksamkeit gewidmet. Methoden zu erlernen, die dem Klienten/der Klientin beim Umgang mit belastenden Erfahrungen der Vergangenheit Erleichterung verschaffen können und eine zeitliche Einordnung ermöglichen, ist ein zentrales Ziel der Therapie.

Basis der Behandlung ist die Erfassung von Vertrauen und Sicherheit, das Erleben von Solidarität mit der Gelegenheit zur Entwicklung von Lebensperspektiven. Es können Kriseninterventionen geleistet werden, um sie/ihn in psychisch instabilen und desorientierten Phasen zu unterstützen.

Grundsätzlich geht auch dieser Behandlungsplan vom Drei-Phasen-Modell der Traumatherapie aus:

1. Die Stabilisierungsphase – Aufbau von Vertrauen und Sicherheit – Auffinden von Ressourcen
2. Die Phase der Auseinandersetzung mit der traumatischen Erfahrung
3. Die Phase der Integration dieser Erfahrungen in die eigene Lebensgeschichte und Neuorientierung

Einzelne Schritte der Therapie im Detail

(Es wird hier immer wieder auf die besonderen Situation von Kriegsflüchtlingen eingegangen, die Struktur des Planes ist jedoch nicht auf diese Gruppe beschränkt und findet allgemein Anwendung)

- Herstellung einer praktikablen Kommunikationsebene, die insbesondere die kulturellen Hintergründe berücksichtigt - verbal und nonverbal
- Abgrenzung zu ggfls. notwendigen ärztlichen Behandlungen, insbesondere im somatischen und neurologischen Bereich
- Psychoedukation und Erhöhung von Verstehen und Transparenz des eigenen Empfindens bezogen auf die Symptome der psychischen Störung

- Schaffung eines Vertrauensverhältnisses zwischen Klienten und Therapeuten zum Zwecke einer für die therapeutische Arbeit hilfreiche und notwendige Offenheit einerseits, zum Wiederaufbau zerstörten Vertrauens in Bezugspersonen andererseits
- Erlernen von Techniken zur Bewältigung von Schlafstörungen verbunden mit Alpträumen, Somnambulismus extremer Furcht und Panik sowie Versuche von Reflexion und Aufarbeitung
- Konstruktive Auseinandersetzung mit der besonderen kulturellen Situation im Heimatland vor dem Hintergrund von Verlust von Heimat und Umgang mit der neuen Situation in Deutschland
- Entwicklung von kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, die traumatisierende Erlebnisse sichtbar machen können (Malen, Bewegung, sprachlicher Ausdruck, dreidimensionales Gestalten)
- Vermittlung einfacher Strategien im Umgang mit wiederkehrenden, unkontrollierbaren Erinnerungen (Intrusionen/Flashbacks)
- Erkennen und eigeninitiativer Abbau von Spannungen durch ausdrucks-therapeutische Methoden (z.B. action-painting, Bewegungsimprovisationen, Stimmimprovisationen)
- Förderung eines Körperempfindens durch Bewegung und sportliche Aktivitäten
- Umgang und bewusste Integration der Erlebnisse in die eigene Biographie mittels kreativer Medien
- Unterstützung beim Umgang mit sozial unverträglichem Handeln und Entwicklung neuer Fertigkeiten
- Lebensplanung und Perspektivengewinnung

Eine Zusammenarbeit mit den Bezugspersonen im täglichen Lebensumfeld ist möglich, hilfreich und wird auf Wunsch angeboten. Dies ist nicht zuletzt auch für die Integration von Ergebnissen aus der Therapie in den Alltag von Nutzen.

Dieser Behandlungsplan ist zur Durchführung einer therapeutischen Maßnahme mit kompetenten Fachleuten erstellt worden. Er eignet sich nicht zur Anwendung als Eigentherapie. Wenn Sie Symptome der psychischen Belastung an sich wahrnehmen nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Arzt auf.

Ein Konzept von
Projekt

Neugrund

Wolfgang Gertis M.A.
Dipl. Sozialpädagoge (FH)
Dipl. Kunst- und Ausdrucks-therapeut